

Szlachetne zdrowie!

Nikt się nie dowie

Jako smakujesz —

Aż się zepsujesz!

J. Kochanowski.

Zdrowie

Nie cię trzeba cenić — ten

tylko się dowie,

Kto cię stracił!...

A. Mickiewicz.

Miesięcznik poświęcony pielegnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem 2,50 M. — w austro-węgierskiem 3 korony — w rosyjskiem 1 rub. 50 kop. — w innych krajach europejskich i Ameryce 2,70 M.

Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32.

Szanujmy zdrowie!

Niech się to hasło w narodzie rozlega,
I niechaj za niem każdy się opowie:
Na zdrowiu szczęście życia polega!

Treść: Jak należy się obchodzić z nerwowo chorymi. Wedle prof. Krafft-Ebinga. — Lekarze w walce z alkoholem. — Na czem polega wartość spożywania owoców. — Przestrogi i rady. — Rozmaitości. — Piśmiennictwo.

Uwiedomienie.

Macierz Polska. Dwudziestą piątą rocznicę pracy Konopnickiej jako poetki i obywatelki obchodzić będzie całe społeczeństwo, a jest uzasadniona nadzieja, że i lud polski weźmie udział w tych uroczystościach. Dla ludu też właśnie wydała Macierz Polska małą książeczkę p. t.

Pieśniarka ludu polskiego, Marya Konopnicka.

Autor jej, Dr. K. Falkiewicz, potrafił przedstawić bardzo zgręcznie działalność poetki, wybrał umiejętnie te jej utwory, które najsilniej przemówić mogą do duszy naszego wieśniaka, obszerniejsze zaś wyjątki podał z arcydzieła poetki „Pan Balcer w Ameryce“, spajając urywki własnymi uwagami w jednolitą całość. Książeczkę zdobią 2 ryciny — obie przedstawiające jubilatkę.

Książeczkę powyższą nabywać można po cenie 20 fen. — 20 groszy (przesyłką 25 fen.) przez każdą księgarnią jako też przez

Wydawnictwo „Przewodnika Zdrowia“

A. Czarnowski Berlin, Karlstr. 32.

(Adresować można po polsku!)

Przeciw tępości słuchu, cierpieniom ucha i nosa!

Przyrząd ten okazał się skutecznym także przy cierpieniach już przestarzanych. Polega on przeważnie na wprowadzeniu do ucha i nosa ciepłego powietrza ściśniętego. Używać można także do zwiewania (inhalacji) naparów roślinnych.

Sposób użycia bardzo prosty, opisany w num. 6-tym „Przew. Zdr.” — Przyrząd ten uznano ogólnie za dobry. Cena sklepową wynosi 36 M.

Dla Szan. Czytelników Przew. Zdr. cena zniżona na 30 M. — 36 koron — 15 rubli.

Przyrząd ten można nabyć u fabrykanta p. firmą:

W. Elges,

Berlin N., Linienstr. 112.

Tynktura ziołowa (Kräuter-Tinktur)

jest najlepszą i najtańszą płukanką ust i zębów, gdyż wyrobioną jest z roślin leczniczych. Cena butelki 50, 75 i 100 fen.

Esencja „Apollonia“

(Apollonia-Essenz) jest najskuteczniejszym środkiem przeciw krwawieniu dziąseł jako też przy bólu zębów, powodowanym zwłaszcza zapaleniem okostnej (Wurzelhaut-Entzündung) itp. Cena butelki 0,50 i 1,00 M. Nabyć można **tylko** w zakładzie dent Czarnowskiego, Berlin, Karlstrasse 32.

Dr. Ryszard Hummel, lekarz-dentysta w Dreźnie wyraża się temi słowy o powyższych płukankach:

„Esencja Apollonia“ okazała **świetne skutki** (brillianten Erfolge!) przy zapaleniu okostnej (periostitis) zęba [zapłombowanego jako też przy bolących korzeniach zębnych; skutek tej płukanki objawiający się w uśmierzaniu bólu nie zawiódł **nigdy**.

Poświadczenie: Od przeszło trzech lat sprowadzam od p. Czarnowskiego z Berlina Tynkturę i Esencję „Apollonia“. Miło mi jest wyrazić niniejszem me przeświadczenie, iż środki te są **znakomite** i odpowiadają wszelkim słusznym wymaganiom w każdym kierunku. P. Zaremba, dentysta w Berlinie.

„Gazeta Polska”

pismo poświęcone sprawom katolickiego ludu polskiego
w kraju i na wychodźstwie
z dodatkiem:

„Robotnik Polski”.

Wybór powieści, pieśni itd.

Zamawiać można na każdej pocztce za 1,24 M. ćwierćrocznie z odnośzeniem.

„Gazeta Polska“ pisze jędrnie. — „Gazeta Polska“ budzi i pociąga.

Abonujcie „Gazetę Polską“ (2 T. No. 45^a — Sechster Nachtrag der Zeitungspreislste).

Adres dla korespondencyj:

„Gazeta Polska“

Zabrze na G. Śl.

Nowość! Wilke'go wziernik kąpielowy

(Badespeculum.) dla kobiet!
D. R. G. M. 159317.



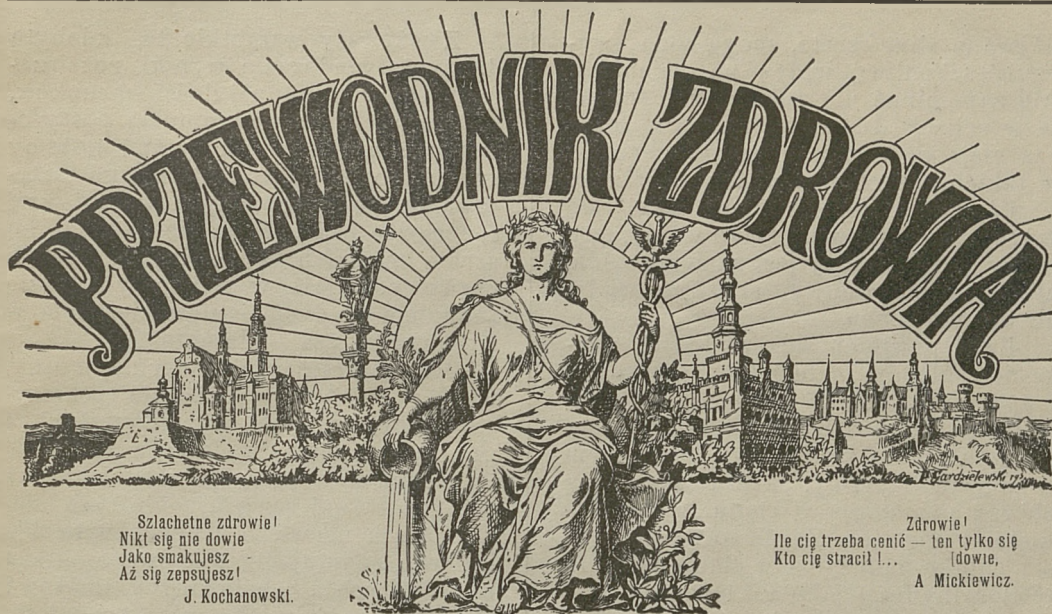
Dokładna czystość,
najpewniejsze
skutki. W użyciu
dotąd nieprzewyższone. Cena 1,50 M.

Gehr. Wilke,

Plauen i. V.

Gottschaldstr. 7.

Prospekty darmo i oplatnie.



Szlachetne zdrowie!
Nikt się nie dowie
Jako smakujesz
Aż się zepsujesz!

J. Kochanowski.

Zdrowie!
Ile cię trzeba cenić — ten tylko się
Kto cię stracił!... dowie,
A Mickiewicz.

Miesięcznik poświęcony pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia
według praw i wskazówek przyrody.

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckim **2,50 M.** — w austro-węgierskiem **3 korony** — w rosyjskiem **1 rub. 50 kop.** — w innych krajach europejskich i Ameryce **2,70 M.** W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1,25 M. — 1 kor. 50 hal) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod Nr. t. 111. — Numer osobny 25 fen. **Prawdziwie ubodzy** odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocznie 50 fen. (60 hal) w znaczkach pocztowych na opłatę przesyłki.

1902.

Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin Karlstr. 32.

Wrzesień.

Treść: Jak należy obchodzić się z nerwowo-chorymi. Wedle prof. Krafft-Ebinga. (Dokończenie). — Lekarze w walce z alkoholem. — Na czym polega wartość spożywania owoców. — Przestrogi i rady. — Rozmaitości. — Piśmiennictwo.

Jak należy obchodzić się z nerwowo chorymi.

Wedle prof. Krafft-Ebinga.

(Dokończenie).

Po tych potężnych czynnikach natury, wspomnieć musimy na zakończenie i o aptecznych środkach.

Przy leczeniu chorób przewlekłych (chronicznych) unika się spożywania wielkiej ilości lekarstw, ponieważ mają one również ujemne skutki poboczne i, używane przez długi czas, mogą chorego uczynić „chorym z lekarstw.”

Nie można zaprzeczyć, że środki fizyczne, odżywcze (dietetyka) i leczenie moralne mają bez porównania wyższe znaczenie terapeutyczne w chorobach nerwowych, ale wyrzekać się dla tego wszelkich środków farmakologicznych byłoby niedorzecznością.

Wiele, bądź pokrzepiających, bądź

uspokajających lekarstw zawdzięcza znaczenie swoje temu, że korzystnie oddziaływa na złocone odżywianie i tym sposobem bezpośrednio skraca czas choroby. Konieczne one są jeszcze ze względu na to, że przynoszą ulgę choremu przy niektórych ciężkich objawach. Ważną tu jest także i ta okoliczność, że niektórzy nerwowi (hipochondrycy, histeryczki, prosty lud) nie mogą pozbyć się tego poglądu albo raczej przesady, że do wyleczenia choroby koniecznie potrzeba lekarstw i, jeżeli im się takowych nie daje, przypisują to niedbałości lekarza. W tych razach, naturalnie, przepisywać należy, o ile można, środki obojętne, albo też odpowiednie symptomatoma, ażeby tym sposobem uzupełnić najgłówniejsze, moralne leczenie.

Ogół szluszny czuje wstręt od pewnych środków leczniczych (opium, morfina, woda chloralu), albowiem

używane zbyt często, mogą one wyrzeć szkodliwy wpływ na organizm. Ale zapominać nie należy, że środki te w rękach doświadczonego lekarza mają ogromne znaczenie i że opór w takich razach jest nader dziecinny.

Używanie tych środków stać się może niebezpiecznym tylko wtedy, gdy chory pozostawiony jest samemu sobie, albowiem chorobliwy stan prowadzi go do nadużycia.

Rząd powinien surowo karać właścicieli składów materiałów aptecznych i aptekarzy, którzy sprzedają te heroiczne środki bez lekarskiego przepisu.

Szczególnie trzeba być ostrożnym w użyciu morfiny, którą niektórzy chorzy przyjmują w ciągu całych tygodni i miesięcy. Zarówno wystrzegać się należy nadużycia wodanu chloralu (Chloralhydrat) jako też bromidii, stosowanych przeciwko bezsenności. Nadużycie takie zatruwa powoli ale na pewno organizm. Dłużej, jak przez 3 dni z rzędu, nie należy przyjmować wodanu chloralu. Rozpowszechniona w nowszym czasie „bromidia“ zawiera oprócz bromu i wyciągu rośliny zwanej Blekotem czyli Lulkciem (Hyosciamus) dosyć dużo chloralowodanu; a zatem stanowczo ostrzegać należy przed dłuższem używaniem tego środka.

Co się tyczy niewinnego, a drogiego przy leczeniu chorób nerwowych środka — bromku potasu (Bromkali), to ogół mylnie przypisuje mu, że wywołuje niedołęztwo i ogłupienie. Niebezpieczeństwo to wyniknąć może tylko przy niezwykle częstem używaniu i przytem w niepomiarnie wielkich dawkach. Ale po zaprzestaniu używania, niedołężność znika natychmiast. Prawda, że bromek potasu szkodzi organom trawienia, ale to tylko w tym razie, kiedy przyjmuje się go w prozku. Dobrze rozpuszczony w wodzie traci tę szkodliwą własność. *)

*) Co do używania bromku potasowego (kalium bromatum) mamy zdanie zupełnie odmienne od sz. autora. Środek ten, jak wiadomo, stosowanym bywa niestety ciągle podziśniedzień jeszcze szczególnie przy leczeniu padaczki czyli epilepsji. Kto się chce naoecznie przekonać o skutkach tego niby „niewinnego“ i drogiego (a nie drogocennego!) środka, ten niech się uda do pierwszego lepszego zakładu dla epileptyków np. w Bielefeldzie we Westfalji. Nie funtami ale centnarami sprowadzają tam bromek potasowy, a chorzy używają go tylko pod ścisłym dozorem lekarzy. A skutki? Od jednego z dozorców dowiedzieli-

Zważywszy wszystkie te, zdobyte drogą doświadczenia wyniki, rozejrzawszy się w ogromnej ilości warunków, koniecznych przy rozumnem postępowaniu z nerwowo chorymi, możemy zwątpić o możności całkowitego zastosowania się do podanych w niniejszej rozprawie rad. Wyda się nam, że leczenie ciężkich i ogólnych chorób nerwowych jest w najlepszym razie zadaniem trudnem i niewdzięcznem, w najgorszym zaś — łataniną.

Jest to wniosek niezmiernie smutny. Czyżby w istocie wróżba dla tych czyśto funkcjonalnych chorób miała być gorszą, niż okazuje się to w teorji?

Czyliż naprawdę sztuka lekarska ma pozostawić samym sobie tych niezliczonych nerwowo chorych, w liczbie których znajdujemy tak często imiona znakomitych i zasłużonych mężów? Czyż sztuka lekarska nie przyniesie im żadnej ulgi w cierpieniach, czyż odwróci się od tych nieszczęśliwych, złamanych na duchu, zbolałych ludzi,

śmy się, że wyleczony prawie nikt nie został a oddział dla obłąkanych coraz bardziej się zapelnia! — Nie trudno zresztą można sobie wytłumaczyć działanie środka tego. Otóż bromek potasowy jako sól przyciąga do siebie cząstki wody znajdujące się w naczyniach limfatycznych, przez co ilość krwi się zwiększa (ale tylko na pewien czas!). Wskutek tego (w sposób później bliżej opisany!) nie mogą coprawda nastąpić tak częstokroć elektryczne połączenia (styki) nerwowe t. j. kurcze czyli drgawki w ustroju chorego. Ale to samo można osiągnąć przez spożywanie zwykłej soli kuchennej (Na Cl) a nie potrzeba koniecznie drogiego bromku potasowego. Rzeczywistego jednak wyleczenia z padaczki nie można przez sole te osiągnąć, gdyż łatwo można rozumieć, że spożyte sole a zwłaszcza bromek potasowy jako substancja ustrojowi zupełnie obca jeszcze o wiele energiczniej niż sól kuchenna (dla krwi zresztą przynależna), wyrzuczone zostaną przez nerki. Z tej przyczyny wytłumaczyć sobie można, że coraz częstsze i coraz większe dawki trzeba połykać a mimo to padaczka nie zostanie wyleczoną. Poświadczyć to mogą zresztą chorzy, którzy funtami sprowadzali sobie bromek potasowy. Nie, bromkiem potasowym nie można wyleczyć z epilepsji, ale nastąpić to może jedynie przez uprządkowanie ruchu krwi jako też składu krwi. Atoli przez bromek potasowy nastąpić mogą znaczne szkody właśnie co do składu krwi. Przez to bowiem, że sól ta wyrzucana zostaje przez nerki, odchodzi równocześnie z mocem o wiele więcej jak zwykle części siarki, wapna i żelaza, składników krwi tak bardzo dla ustroju ważnych. Czyż w ten sposób epilepsja nie musi się stopniowo tylko wzmacniać? — Czyż takie niby „leczenie“ nie byłoby prawdziwem partactwem? Każdy lekarz powinienby zatem chorych ostrzegać przed używaniem tego środka, podobnie jak ostrzegać powinien przed alkoholem itp. Nauka tak bowiem każe! (Przyp. Red).

tem czułe nasze matki bynajmniej nie powinny się niepokoić, jeżeli dzieci zjadają dużo świeżych owoców a potem na obiad na pieczenie i kielbasy wielkim trudem przysposobione wcale ani nie spojrzą. Widocznie dzieci się już poprzednio nasyciły należycie i są przytem wesołe i zadowolone. Spo-

tworzenia się włosów, zębów i chrząstek. Wielkie ilości żelaza zawarte są w śliwkach, poziomkach i w agrestie, w mniejszych ilościach także w jabłkach i gruszkach. U niektórych osób spożywanie owoców wywołuje często skutki zbyt przeczyszczające, z której te przyczyny unikają tego pokarmu. Pod tym względem dzielimy zdanie jednego z naszych znakomitych lekarzy, którego słowa tu powtórzyć wypada: Objawy takie nie oznaczają wcale stanu chorobliwego — przeciwnie, jest to bardzo zbawienne naturalne oczyszczenie przewodu pokarmowego, który, będąc osłabionym wskutek długoletnich niezgodnych z przyrodą przyzwyczajęń i nałogów, lub też skutkiem dziecięcego usposobienia, dopuścił do tego, aby substancje, kwalifikujące się do wydalenia, w nim się nagromadziły. Kwasy owocowe, które rozpuszczają tu zapasy i pobudzają oddziaływają na kiszkę, są dla organizmu wielce pożądaną i oddawną upragnioną pomocą, którą on też z chciwością przyjmuje. Należałoby zatem raczej cieszyć się z tych objawów aniżeli niepokoić się nimi, i poczytać je za wskazówkę przyrody, iż dotychczasowy sposób życia bezwarunkowo powinien ulec zmianie, i że powinna być zastosowana dyeta, jeśli nie wyłącznie owocowa, to przynajmniej w znacznej części składająca się z owoców.

Widzimy zatem, jak wielkie znaczenie ma spożywanie owoców tak dla dzieci jak dorosłych; ponieważ nadto stosunkowa taniość owocu prawie każdemu umożliwia nabycie cennego tego pokarmu, dlatego powinniśmy jak najbardziej z tego korzystać. Przy-

czynimy się też w ten sposób najsukcesyjniej do walki przeciw naduż. napojów alkoholowych; wiadomą bowiem, że osoby lubiące owoc, nie mają zwykle żadnego pociągu do trunków spirytusowych. Nie mieszkamy coprawda w takiej strefie, w której przyroda prawie przez cały rok nas obdarza świeżymi owocami. Jednakowoż możemy sobie tu łatwo zaradzić przez suszone (brzad), jako też zawarzone owoce, przez soki, galarety, marmelady itp., tak iż przez cały rok korzystać możemy z cennych tych darów przyrody. Skoro właściwe znaczenie owoców należycie się rozpowszechni, wtenczas też i w hodowli owoców poczynimy większe postępy, co nie mało się przyczyni do ustalenia pożądaney niezależności tak osobistej jak społecznej.

Przestrogi i rady.

Nie zatrzuwać się zepsutemi rybami. Kupując na spożycie w porze letniej ryby tak świeże (nieżywe) jak wędzone, wypada zachować wielką ostrożność. Nawet te ryby, które zaraz, gdy żyły przestały, położono na lód, bardzo prędko rozkładają się tj. gniją, a jad wtenczas w ich mięsie powstały jest o wiele niebezpieczniejszym od trucizny pochodzącej z zepsucia się mięsa zwierzęcego. Gdy zepsute ryby np. flądry, są wędzone wtenczas wprawdzie proces dalszego rozkładu będzie powstrzymany — mianowicie przez amoniak znajdujący się w dymie — lecz dym ten nie ma najmniejszego wpływu na zmianą wytworzonej już trucizny przed wędzeniem.

Przy spożywaniu ryb uważać zatem należy szczególnie na to, aby mięso razem się trzymało. Skoro włókna mięsne nie są z sobą mocno połączone, tak że za lekkim naciśnięciem bokiem noża łamią się i miazdżą na masę, wtenczas już nie są dobre. Zepsute ryby wędzone — jeśli nie cuchną — poznać można jedynie przez brak trzymania się zwięzłego ich mięsa. Trucizny, które wytwarzają się w zepsutych rybach, są drażniące i spowodowują zaburzenia w trawieniu, w skutek czego powstaje częste ostre zapalenie żołądka i kiszek, a ciało przytem zwykle żębnie. Najbardziej niebezpieczne wypadki są wtenczas, gdy

nastąpią mdłości, wymioty osłabione bicie tętna, rozwolnienie i kurcze.

Każda gospodyni powinna zatem ryby wątpliwej świeżości wyrzucić. W restauracjach powinniśmy się wystrzegać spożywania szczególnie takich potraw rybnych, których dobroć podaje w wątpliwość nadmiar ostrych przypraw i sosów.

— Rozumne wykształcenie pani domu.

Od kilkunastu lat pozakładano w większych miastach poszczególne szkoły dla pań i gospodyń domu. Nowoczesny ruch umysłowy podniósł te szkoły do wyższego poziomu, bo wymagania od dzielnej gospodyni wzrastają z każdym rokiem. Już przy wynajmie mieszkania powinna pani domu posiadać wiadomości zdrowotnicze. Do planu nauk wyższych szkół żeńskich wejść powinna nauka o higienie także mieszkań. Również ważnem jest dla kobiet towaroznawstwo; jest bowiem rzeczą smutną i śmieszną, jeśli pani domu nie potrafi rozróżnić żyta od jęczmienia, wyrobów lnianych od bawelnianych — jeżeli nie zna szpinaku, pomidorów, szparagów i nie umie ich przyrządzać. Do gospodyń należy dalej poznanie grzybów jadalnych i szkodliwych, do nich również poznanie składników, pożywności i użyteczności różnych pokarmów dla ustroju ludzkiego. Ważność znajomości prowadzenia kuchni jako też nauka gotowania wedle zasad zdrowotności jest dostatecznie udowodnioną. Konserwowanie środków spożywczych, a szczególnie zawarzenie jarzyn i owoców na zimę, tak potrzebnych dla zdrowia, jest nader ważną częścią zadania i obowiązków gospodyni. Również ważną jest umiejętność palenia w piecach i zużywania paliwa; od gospodyni wymaga się, aby zdolną była służbą rozumnie zarządzić, aby jej potrzebne wskazówki podała i nauczała np. jak oszczędnie i korzystnie trzeba palić tak w kuchni, jak w pokojach.

Rozmaitości.

— Zmniejszanie się ludności w Francji dało już powód do zaprowadzenia różnych zabiegów socjalno-higienicznych. Przedewszystkiem starają się zapobiegać ogromnej śmiertelności dzieci; w tym celu zostały już założone trzy ligi czyli związki a mianowicie:

„Liga dla ochrony życia ludzkiego“, popierająca urzędy w walce przeciw fałszowaniu środków spożywczych — „liga dla ochrony niemowląt“ — nareszcie „liga rodzin i lekarzy“, mająca na celu popieranie zdrowotności szkoły a przeciwdziałanie przeciążeniu umysłowemu dzieci.

A więc w sidła „germańskiego dyabła“, kuszącego swe ofiary pękatym kuflem złocistego płynu, wpada coraz więcej mieszkańców państwa „bojaźni Bożej i dobrych obyczajów“. Nie my będziemy łyzy nad tem ronić... Lecz za to my bądzmy wstrzeźliwymi, udowadniając przez to kulturą wyższą!

Piśmiennictwo.

— **Znaczenie chemii fizycznej dla medycyny.** Pod tym napisem zamieszczone zostało znakomite wypracowanie dra W. D. Moraczewskiego w num. czerwcowym „Nowin lekarskich“, miesięcznika wydawanego w Poznaniu. Z tego względu należy się uznanie tak redakcji jak autorowi, że czytelników - lekarzy starają się pouczać w tym kierunku. Chemia bowiem szczególnie była i jest zbywaną po macoszemu przy wykładaniu medycyny na uniwersytetach a zatem lekarze nie odbierają należytego w tym względzie wykształcenie. Jest to wielkim dla lekarzy uszczerbkiem, gdyż nabyte wiadomości w chemii zwłaszcza fizjologicznej mają ogromne znaczenie właśnie w rozpoznaniu tajników życia a zatem też w lecznictwie. — Gdyby dzisiejsza medycyna bardziej się zajmowała także chemją, wtenczas z pewnością nie byłoby tak dużo specjalizowania i tak wielkiej krańcowości w sposobach lecznictwa. Wtenczas by może nareszcie panująca dziś alopattia nie odmawiała pewnej słuszności n. p. homeopatji a redakcja „Nowin lek.“ dowiedziałyby się może o wydawanym we Warszawie „Lekarza-Homeopacie“ i nie pominęłyby czasopisma tego w „skorowidzu polskich czasopism lekarskich“, zamieszczonym w numerze lipowym. —

— Der Schlaf u. das Schlafzimmer.

Ein hygienisch diätetisches Handbuch als Wegweiser zur Erlangung eines natürlichen u. erquickenden Schlafes — von Dr. J. Poeche. Berlin. — 3 M. Autor obrał sobie tu za godło angielskie przysłowie: „Wcześniej do łóżka i wcześniej z łóżka — czyni człowieka zdrowym, mądrym i bogatym“. Podane rady i wskazówki są polecenia godne.

Spis poleceń godnych książek

o pielęgnowaniu zdrowia itp.,

które nabyć można w Wydawnictwie „Przewodnika Zdrowia“:

(A. Czarnowski, Berlin NW. 6, Karlstr. 32.)

„Przewodnik Zdrowia“ roczn. II. (1896) do VIII. (1902).
Cena każdego rocznika 2,50 M. — 3 kor. — 1 1/2 rb.

Wszystkie 7 roczn. razem zamówione kosztują tylko 9 marek — 10 kor. austr. — 5 rubli.

Bakterje i rzeczywiste ich znaczenie w życiu ludzkim i w przyrodzie. Cena 25 fen. — 30 gr. — 15 kop.

Choroby dziecięce a mianowicie odra (zarnice), szkarlatyna i błonica (dyfterja), powstanie tych chorób jako też leczenie i zapobieganie tymże. Cena 25 fen. — 30 groszy — 15 kop.

Co to jest homeopatia? Oraz poradnik i pierwsza pomoc czyli wskazówki, jak radzić sobie i innym w braku lekarza homeopatycznego. 35 f. — 40 gr. — 15 kop.

M. Czarnowska. Jarska kuchnia, zawierająca wypracowane przepisy przyrządzania smacznych a zdrowych potraw roślinnych, oraz naukowe uzasadnienie jarsstwa. Cena 2,25 M. — 2,70 kor. — 1 rb.

M. Czarnowska. Mały kucharz jarski. Książka przeznaczona głównie dla kawalerów lub osób pojedynczych. Cena 50 fen., (opr. 75 fen.) — 60 gr. — 25 kop.

Danielewicz dr. Alkoholi i zgnubny jego wpływ na zdrowie i życie ludzkości. Cena 1,35 M. — 1,50 kor. — 70 kop.

Denolins. Potęga wychowania (Wyszość rasy anglosaksońskiej). Cena 2,50 M. — 3 kor. — 1,20 rb.

Gimnastyka domowa bez nauczyciela i przyrządów dla dzieci i dorosłych, dla zdrowych i chorych. Objąsniiona 50 figurami. Cena 50 fen. — 60 gr. — 25 kop.

Jarstwo podstawą zdrowia, szczególnie życia nowego wedle orzeczeń słynnych badaczy i uczonych. Cena 20 fen. — 20 gr. — 10 kop.

Kalendarz Zdrowia dla chorych i zdrowych na rok 1900 z 50 rycinami. Cena 50 fen. — 60 gr. — 25 kop.

Klimaszewski dr. Nowy naturalny mój sposób leczenia posługuje się wszystkimi siłami leczącymi ziół, powietrza, światła, wody, homeopatii, magnetyzmu życiowego, rozciągania (masażu). Cena 1 M. — 1,20 kor. — 50 kop.

Lahmann dr. W jaki sposób odzyskamy zdrowie? Cena 50 fen. — 60 gr. — 25 kop.

Ludzkosć pośmiertna. Studium nad widmami i marami. Cena 2,50 M. — 3 korony.

Nerwowość oraz zwykłe choroby przewlekłe (chroniczne) zwłaszcza u kobiet w małżeństwie, głównie ich przyczyny i sposoby zapobiegania im. Przyczynek do oświaty ludowej jako też prawdziwego szczęścia w rodzinach. Cena 25 fen. — 15 ct. — 15 kop.

Samopomoc w cierpieniach i chorobach płciowych wedle zasad lecznictwa przyrodnego. Zryc. 1,75 M. — 2 kor. — 90 kop.

Sposoby i przepisy lecznictwa przyrodnego. Opis działań wszelkich zachodzących w lecznictwie przyrodnem działach i czynności z szczegółem uwzględnieniem najnowszych sposobów. Cena 30 fen. — 35 gr. — 15 kop.

Szybkie usuwanie różnych cierpień (ból głowy, migrena, krztusiec, bicie serca i t. p.) działaniem ręcznem. Z rycinami. Odbitka z „Przew. Zdr.“ — Cena 50 fen. — 60 gr. — 25 kop.

Praktyczny poradnik przy wyrobie win owocowych i jagodowych. Z rycinami. — 60 fen. — 70 gr. — 30 kop.

Talizman zdrowia i piękności. Drukowane jako manuskrypt. Cena 50 fen. — 60 gr. — 25 kop.

Umiarowanie, doniosłe tegoż znaczenie dla życia i zdrowia naszego. Cena 25 fen. — 30 gr. — 15 kop.

Wolff. Zwyródnienie kobiety współczesnej. Cena 2,25 M. — 1 kor. — 1 rb.

Opieka nad dzieckiem przed urodzeniem i nad nowonarodzonym — według wymagań przyrody. — Z rycinami. Cena 50 fen. — 60 gr. — 25 kop.

Zakon małżeństwa, (Katechizm małżeński) czyli zbiór obowiązków małżeńskich ze stanowiska zdrowotności jednostkowej i społecznej. Dla małżonków jako też pragnących zawrzeć związek małżeński. Cena 90 fen. — 1 kor. — 45 kop.

Higiena i etyka życia płciowego. Szkic popularny. Cena 1,25 M. — 1,40 kor. — 60 kop.

Życie płciowe i tegoż zbroczenia 1,75 M. — 2 kor. — 90 kop.

Należytość z dołączeniem 10 do 30 fen. na opłatę pocztową najdogodniej jest nadesłać naprzód przekazem pocztowym (opłata w Niemczech do 5 M. tylko 10 fen., na odcinku napisać można zamówienie!) adresując: **Czarnowski, Berlin NW. 6, Karlstr. 32.**

Wyżej wymienione książki nabyć można także w każdej lepszej księgarni szczególnie: W Warszawie: W księg. p. Dubowskiego, Marszałkowska 91. — p. St. Sadowskiego, Marszałkowska 115. — p. Jana Fiszera, Nowy Świat 9. — P. M. Arcta, Krak. Przedmieście 53. We Lwowie: W księg. Pols. B. Połonieckiego, Plac Marjacki 11. W Krakowie: W księg. „Spółki Wydawniczej P. Iarskiej“, Rynek, Pałac Spiski — W księg. kat. dra Mikowskiego, Rynek. — W księg. pp. Gebethnera i Wolffa, Rynek. — W okolicy Stanisławowa w Gal. up. Daubusza w Zagwoździu p. Stanisławowem. W Poznaniu: W księg. Polskiej W. Temptłowicza. W Katowicach (G. Sz.) w księg. p. Ant. Stoca, ul. Poprzeczna 12.

Kto z naszych Sz. Czytelników raczy rozsprzedać w gronie znajomych

20 kart korespondencyjnych

(z oryg. i pięknymi obrazkami, artystycznie wykonanemi)

wydanych staraniem

Towarzystwa „Szkoły Ludowej“.

Karta kosztuje 10 fen. (10 groszy), mniej niż 20 sztuk wysłać nie możemy, ze względu na kosztu przesyłki.

Czysty dochód przeznaczony na budowę szkół polskich na kresach zagrożonych wynarodowieniem a mianowicie na Śląsku aust.

Wydawnictwo „Przewodnika Zdrowia“
(A. Czarnowski) Berlin, Karlstr. 32.

Wilke'go pas brzuszny

(Leibbinde) D. R. G. M. 159318



znakomicie u-
proszczony,
bez rzemienia
na udo, siedzi
absolutnie
pewno.

Obecnie naj-
lepszy to pas.

Polecany
przez powagi
lekarskie.

Cena 6 M.

Gebr. Wilke,
Plauen i. V.
Telefon 484.

Obrazkowe prospekty darmo
i opłacone.

Paryżanka - Polka,

udziela lekcji
języka francus-
kiego u siebie,

jako też w domach. Ceny nader umiarkowane.

Engel-Ufer 1a

Adresować do Redakcji „Przew. Zdrowia“.

W zakon małżeństwa!

Młynarz, Polak, jarosz, średniego wzrostu prze-
szło 30 lat liczący, przyjemnego charakteru, posiadający 6
tysięcy marek zaoszczędzonego majątku, pragnie się za-
poznać z Polką, również jaroszką, najwyżej do lat 26 li-
czącą, z odpowiednim majątkiem, w celu zawarcia później
związku małżeńskiego. Listy uprasza się nadesłać do Re-
dakcji „Przewodnika Zdrowia“ pod wytyczną „Oszczędność“.

ZAKŁAD LECZNICZY

Dra Brehmer'a

w GÖRBERSDORFIE na ŚLĄSKU,

znany jako pierwsze w roku 1854 uzdrowisko dla chorych na płuca,
i pierwszy teren zastosowania uznanej dziś powszechnie terapii suchot
płucnych. Otwarty zimą i latem. Utrzymanie (penja)s, począwszy
już od 36 marek tygodniowo.

Lekarz naczelny:

Ces. Radca Tajny Dr. med. **Petri**, (długoletni asystent dra Brehmer'a).

Sekundaryusze: Dr. **Cybulski** (z Warszawy), Dr. **Voss**
(z Driburgu) **Asystenci:** Dr. **Müller** (Węgier) i Dr. **Thieme**.

Bliższe szczegóły o metodzie leczniczej w książce p. t. *Therapie der*
chronischen Lungenschwindsucht von Dr. Hermann Brehmer, Verlag

Vogel & Kreienbrink, Berlin, SW. 46.

Prospekta wysyłają się bezpłatnie przez Zarząd Zakładu.